



**Résilience,
persévérance et
performance:**
la préparation
mentale des
intervenants
d'urgence et des
gestionnaires

Dave Blackburn, Ph.D.
Professeur agrégé et chercheur
Département de travail social
Université du Québec en Outaouais



Colloque international
23 novembre 2018
Jurbise, Belgique

Divulgation du présentateur

- Nom du présentateur : **Dave Blackburn, Ph.D.**
- Relations avec intérêts commerciaux:
 - Subventions/Financement: *Sans objet*
 - Bureau des conférenciers / honoraire: Sans objet
 - Honoraires d'expert-conseil: Sans objet
 - Autres: Sans objet

Divulgation de soutien commercial

- Ce programme a reçu du soutien financier *du Centre RISC du Campus Notre-Dame-de-Foy sous la forme d'un paiement des billets d'avion, de l'hébergement et des repas.*
- Conflits d'intérêts potentiels:
 - Sans objet

SOMMAIRE

1. Introduction
2. Le concept d'état de préparation
3. Les événements potentiellement traumatiques
4. La résilience et la préparation mentale
5. Signes et symptômes de la détresse mentale
6. Postvention après un événement
7. Conclusion
8. Période de questions

I- INTRODUCTION

Les thèmes clés

- **Santé mentale**

- Il s'agit « d'un état de bien-être dans lequel l'individu réalise ses propres capacités, peut faire face aux tensions ordinaires de la vie, et est capable de contribuer à sa communauté » (OMS, 2014).

- **Trouble mental**

- Il s'agit « de perturbations de la réflexion, de l'humeur, du comportement qui ne rentre plus dans le cadre des normes ou des croyances culturelles. La détresse et la souffrance viennent avec le trouble mental » (OMS, 2014).

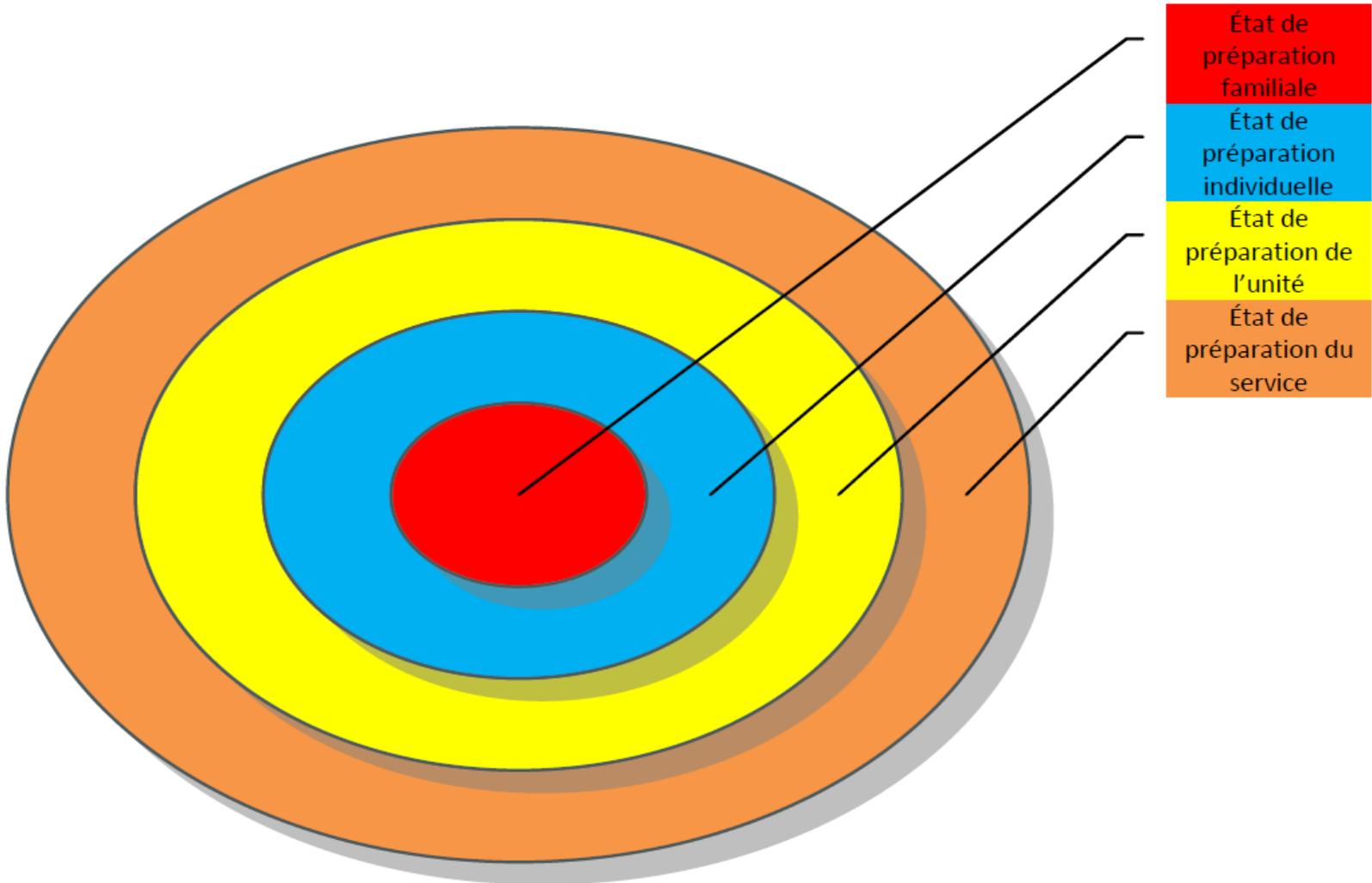
2- LE CONCEPT D'ÉTAT DE PRÉPARATION

Qu'est-ce que l'état de préparation?

À ce jour, il n'existe pas de définition fonctionnelle reconnue de l'état de préparation individuelle.

Cependant, il y a certains aspects communs à la notion d'état de préparation qui font consensus au sein de la communauté scientifique, dont le fait pour une personne d'être préparée mentalement ou physiquement pour une expérience ou une action (Castro, Huffman, Dolan, Bienvenu et Adler, 2000).

Que signifie être prêt ?

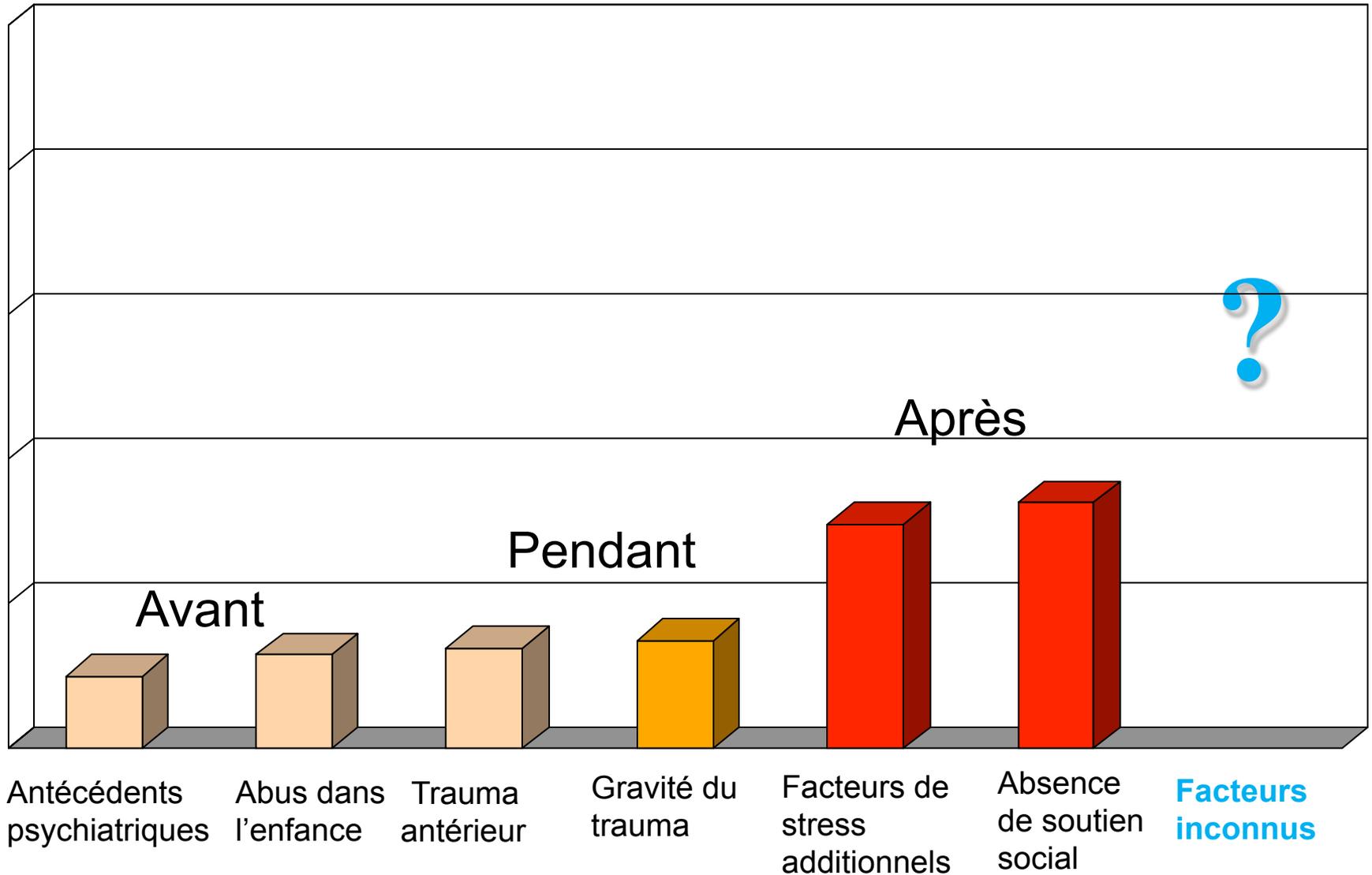


Source : McGonigle et al.,(2005).

3- LES ÉVÉNEMENTS POTENTIELLEMENT TRAUMATIQUES



Aucune réponse précise...



4- LA RÉSILIENCE ET LA PRÉPARATION MENTALE

Réactions aux stress

Expérience consciente
des émotions

Analyse, planification
(sophistiqué)

=

Niveau de la
pensée

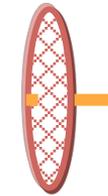
Niveau émotionnel/
physiologique

=

Réponse automatique
(primitif)



Filtre des expériences

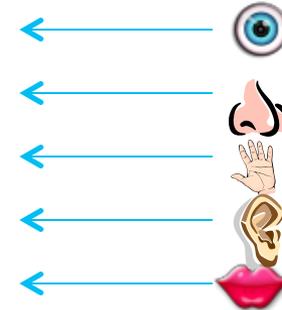


préparé

sensibilisé

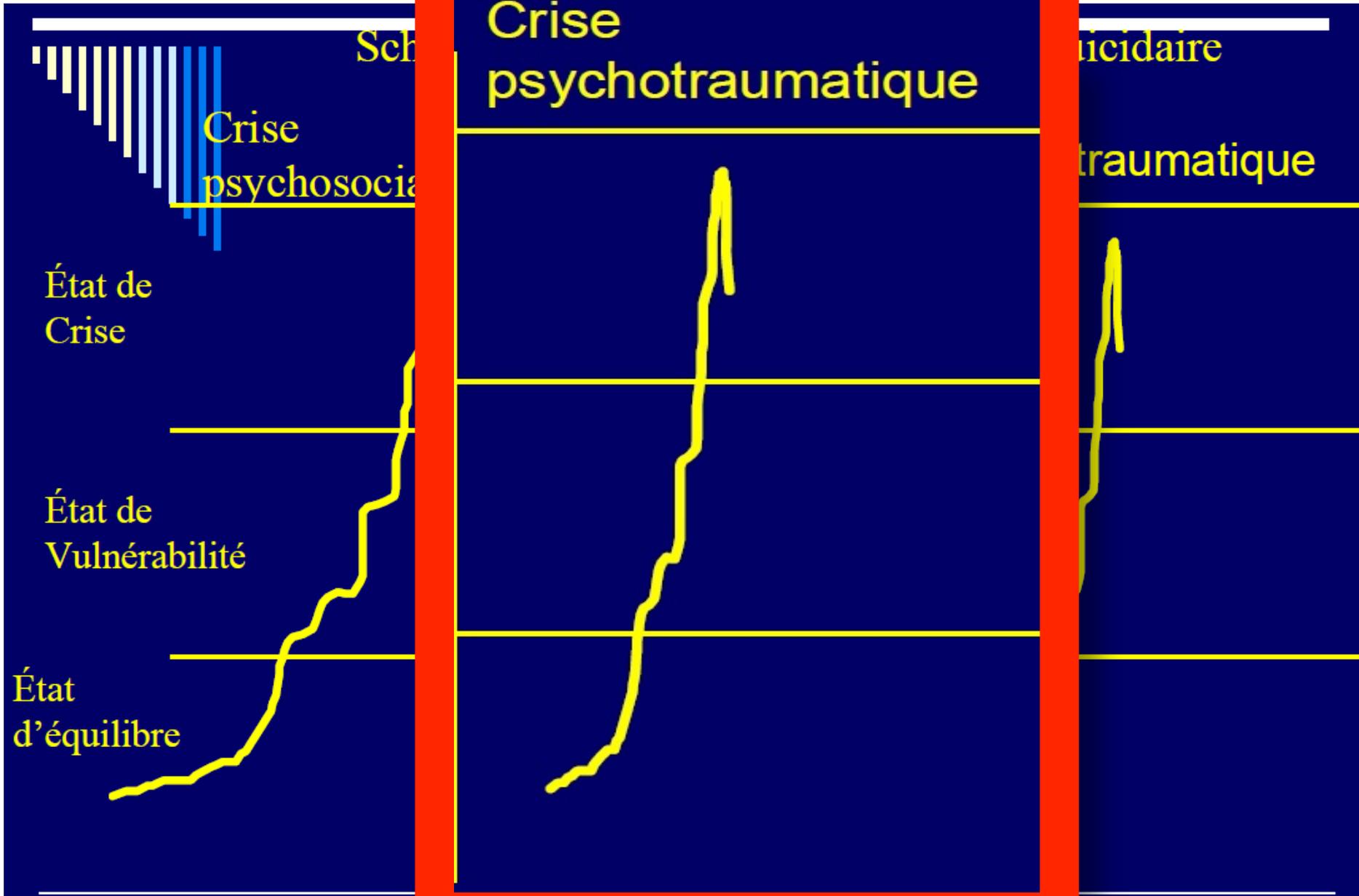
Prédispositions
expériences
souvenirs
entraînement
etc.

**Demande ou
Danger**

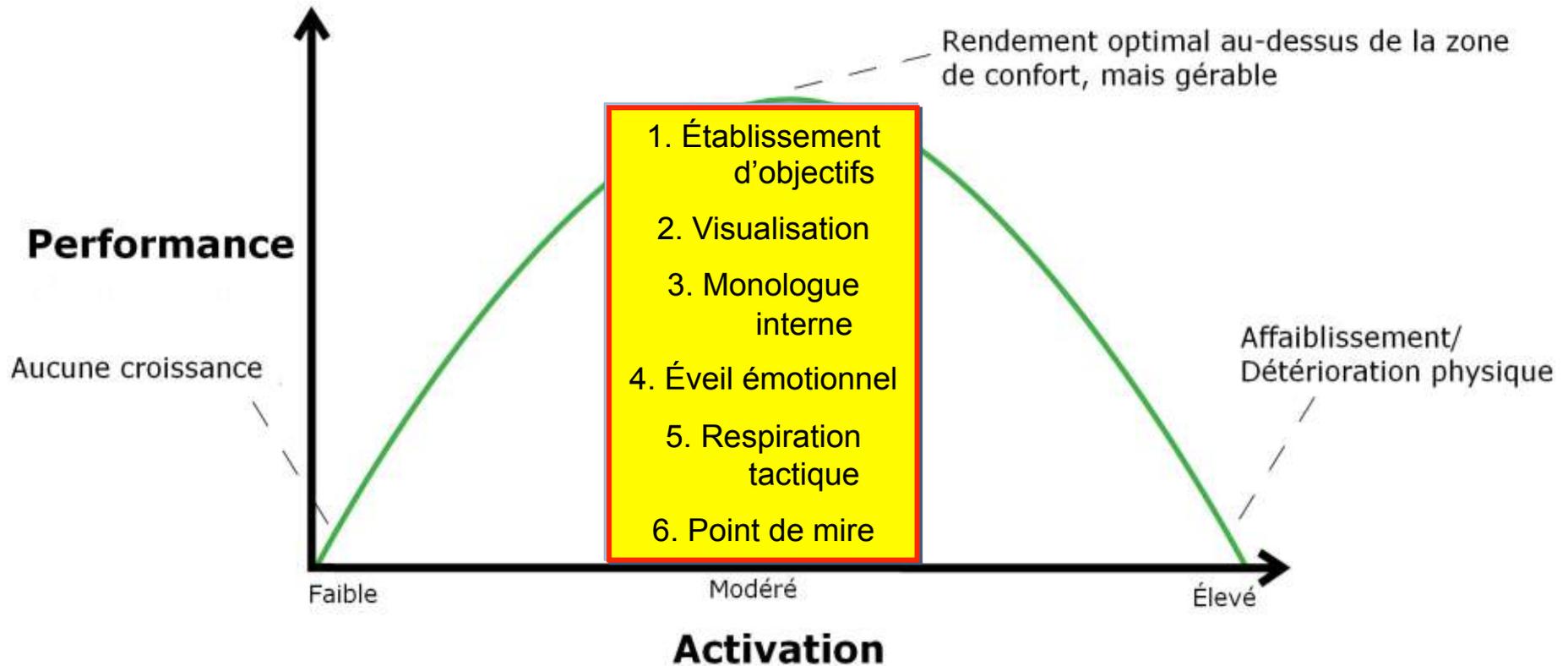


**Réception par
les 5 sens**

Réaction à un événement...

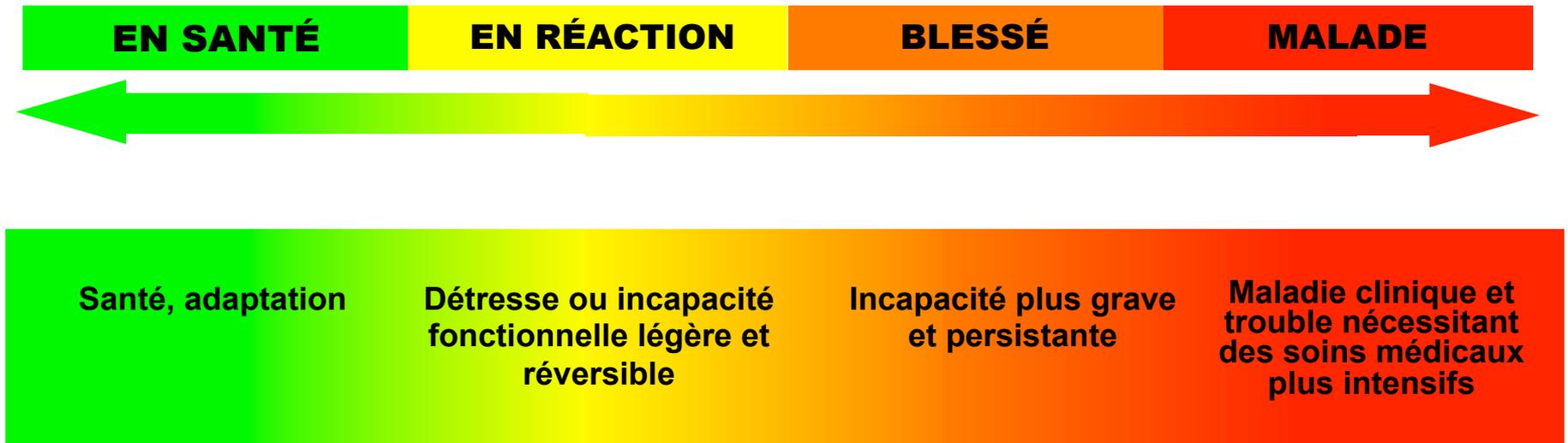


Les 6 grandes stratégies



5- SIGNES ET SYMPTÔMES LIÉS À LA DÉTRESSE MENTALE

Le Modèle de continuum de la santé mentale



EN SANTÉ**EN RÉACTION****BLESSÉ****MALADE**

Humeur normale
Calme, prend les
choses sans effort

Bon sens de l'humour
Bon rendement
En contrôle mental

Profils de sommeil
normaux
Peu de difficulté à
dormir

Bonne condition
physique
Bon niveau d'énergie

Actif socialement et
physiquement

Pas/peu de jeu ou de
consommation d'alcool

Irritable/Impatient
Nerveux
Triste/Ébranlé

Sarcasme déplacé
Temporisation
Tendance à l'oubli

Troubles du sommeil
Pensées intrusives
Cauchemars

Muscles tendus/
céphalées
Faible énergie

Diminution des activités
ou de socialisation

Consommation
régulière, mais contrôlée
d'alcool/de jeu

Colère; Anxiété
Tristesse envahissante/
désespoir

Attitude négative
Piètre rendement/
Bouureau de travail
Piètre concentration/
mauvaises décisions

Sommeil agité, dérangé
Images récurrentes ou
cauchemars

Accroissement des
douleurs et de la fatigue

Évitement
Retrait

Consommation accrue
d'alcool/de jeu –
difficilement contrôlable et
occasionnant des
conséquences négatives

Crises de colère, agressivité
Anxiété excessive/paniques
Dépression/idées suicidaires

Insubordination grave
Ne peut s'acquitter de sa
fonction, contrôler son
comportement ou se
concentrer

Ne peut s'endormir ou
demeurer endormi(e)
Trop ou trop peu de sommeil

Maladies physiques
Fatigue chronique

Ne pas sortir ou répondre au
téléphone

Dépendance au jeu ou à
l'alcool – hors de contrôle et
occasionnant de graves
conséquences

Quant faut-il agir ?



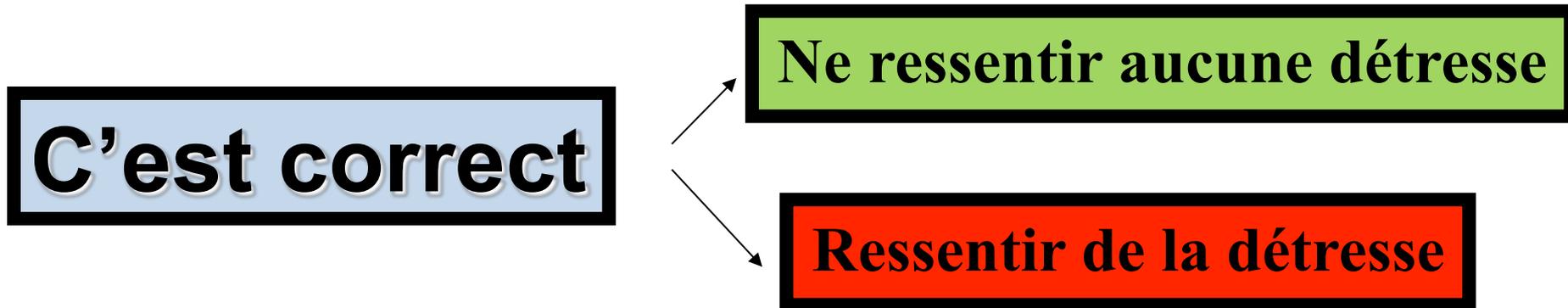
Zone Jaune/Orange

- **Émotions négatives qui persistent sur une période de temps étendue**
- **Diminution de l'intérêt**
- **Changement dans les performances professionnelles**
- **Problèmes récurrents de sommeil**
- **Symptômes physiques**
- **Problèmes qui touchent négativement les relations interpersonnelles**



**6- POSTVENTION APRÈS UN
ÉVÉNEMENT
POTENTIELLEMENT
TRAUMATIQUE**

Après un événement traumatisant...



À la suite de l'événement, lorsque tout revient dans l'ordre, il est normal de se poser des questions.

- ❖ Si vous avez réponse à vos questions, il est possible que tout soit réglé pour vous.
- ❖ Si vous ruminez sans cesse : demandez l'aide sans tarder

Examen ponctuel de l'incident (ÉPI)

L'ÉPI désigne l'examen ponctuel de l'incident, outil que vous pouvez employer pour réduire la détresse dans votre milieu de travail.

Quand : Chaque fois que vous croyez que le niveau de stress est élevé dans le milieu et après qu'une menace immédiate est passée et que l'examen peut être fait en toute sécurité.

Combien de temps : Cela dépend des situations et ne pourrait prendre que cinq minutes.

Où : Dans un endroit privé, loin de l'activité quotidienne.

Qui : Toutes les personnes affectées par l'événement ou la situation (sous la direction du superviseur)



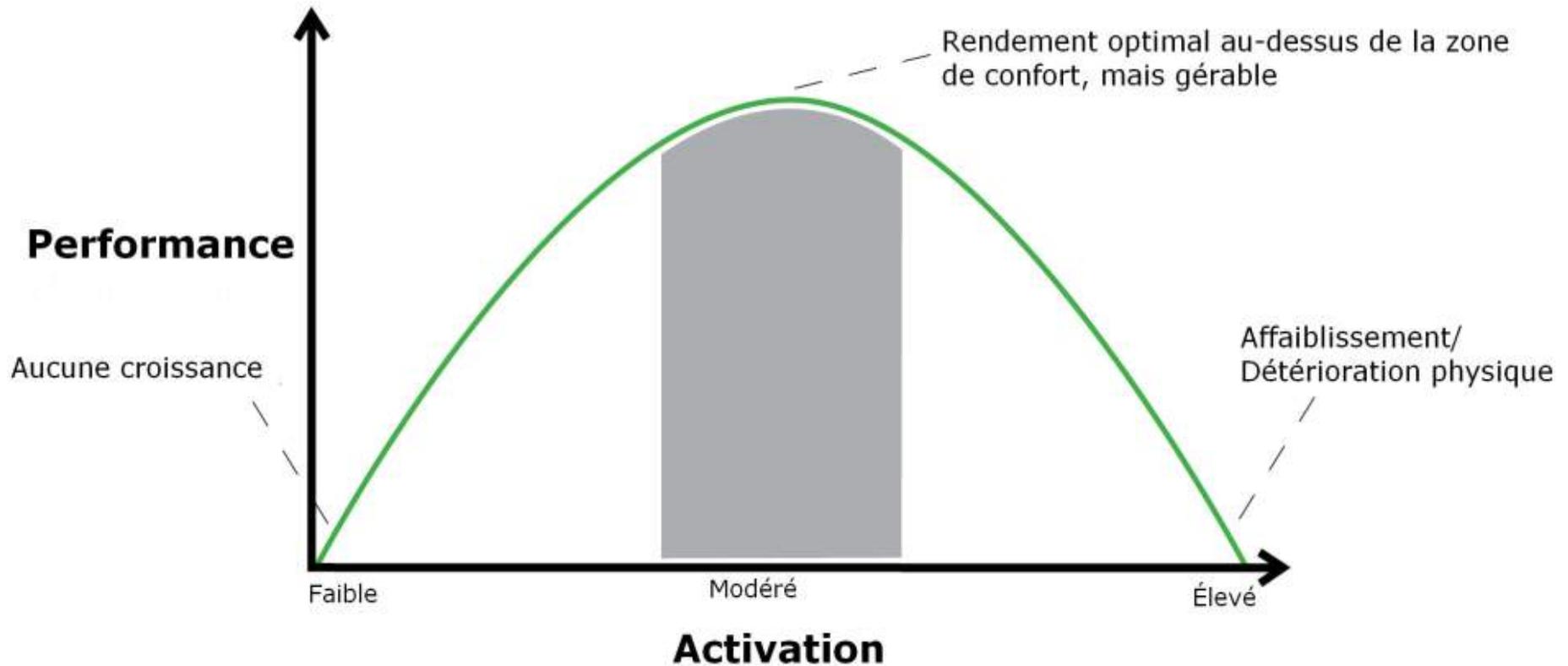
Examen ponctuel de l'incident (ÉPI)

Étapes :

1. **Admettre** et écouter
2. **Informé** : vérifier et appliquer le modèle
3. **Répondre** : observer et faire un suivi



Résilience, persévérance et performance



Questions/commentaires?

MERCI DE VOTRE PARTICIPATION



COORDONNÉES



Crédit : UQO | Sarah Scott

Dave Blackburn, Ph.D

Professeur agrégé et chercheur
Université du Québec en Outaouais
Département de travail social

Campus Alexandre-Taché
283 boul. Alexandre-Taché
Gatineau, Québec

Téléphone : 819-595-3900 poste 4024

Courriel : dave.blackburn@uqo.ca

Site Internet : www.daveblackburn.net